

2021年 2月1日~27日

プログラムタイムテーブル

グンゼスポーツ アイビースクエア

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フロア エクササイズ	プール		
9:00	9:30~10:00 エクササイズチューブ 吉川																												9:15~10:15 スイミング スクール C	
10:00		10:00~10:45 ラテンエクササイズ コンサルサ 石川(ま) 整理券			10:00~10:45 ベーシック ピラティス 大橋	10:00~10:45 シェイプアップ カンブ 安達		10:00~10:45 スイムレッスン クロー 吉川	10:05~10:45 かんたんステップ 徳岡	10:00~10:45 ヨガ 荒川 整理券			10:00~10:45 かんたんエアロ ミキ	10:00~10:45 ジャズダンス 谷向			10:00~10:45 かんたんエアロ 大橋 整理券	10:00~10:45 ヨガ 近藤			10:00~10:45 メイクボディ 石川(裕) 整理券	10:00~10:45 ヨガ 高橋					9:30~10:15 ベビースイミング	10:15~11:15 スイミング スクール AB		
11:00	11:00~11:45 かんたんエアロ YUKA アロマ				11:00~11:45 シェイプアップエアロ 大橋	11:15~11:45 ファイドウ 田澤		11:00~11:45 アクアエアロ45 吉川	11:00~11:45 腰痛予防体操 徳岡	11:00~11:45 シェイプアップエアロ 荒川 整理券			11:00~11:45 マットサイエンス ミキ				11:15~12:00 コアファンエアロ 清田				11:00~11:45 ZUMBA 石川(裕)	11:15~12:00 かんたんエアロ 高橋					10:30~11:30 スイミング スクール A	11:15~12:00 ヨガ 小川	11:30~12:00 アクアウォーキング 奥田	
12:00	12:00~12:45 SALSATION® 岡本(由)	11:45~12:30 ストレッチ&ピラティス 本村						12:00~12:30 水慣れ 香脱		12:00~12:45 ZUMBA 石川(裕)	12:00~12:45 オキシジェノ 近藤		12:00~12:45 SALSATION® 岡本(由)								12:00~12:45 セルフ コンディショニング 佐々木						11:30~12:30 スイミング スクール B			
13:00	13:00~13:45 チャレンジW 本村			12:45~13:45 マスタースイム 片山(千)					12:45~13:15 プライベート スイムレッスン 香脱 有料				13:00~13:45 ストレッチ&ピラティス 本村	13:00~13:45 かんたんエアロ 高橋							12:10~12:55 ファイドウ 田澤 整理券						12:30~13:15 オキシジェノ 香澤	13:00~13:30 初めて平泳ぎ 片山(千)		
14:00		14:00~14:45 ジャズダンス 谷向						14:00~14:45 シェイプアップ エアロ 清田	14:00~14:45 かんたんHIPHOP 東田				13:15~14:00 バレエ コンディショニング 岡本(由)	13:30~14:15 シェイプアップ エアロ 片山(理)							14:00~14:45 ZUMBAGOLD 石川(裕)						13:05~13:50 チャレンジスイム 片山(千)	13:40~14:10 ストレッチャー 近藤		
15:00				15:30~16:30 スイミング スクール A				15:00~15:45 ヨガ 石原	15:15~16:00 太極拳 丸山				NEW 14:35~15:20 ヨガ 片山(理)	14:30~15:15 メガダンス 泉山							15:00~15:45 チャレンジW 清田						15:30~16:30 スイミング スクール A	15:00~15:45 SALSATION® 岡本(由)	14:30~15:30 スイミング スクール AB	15:05~15:45 メガダンス 泉山
16:00		16:30~17:30 正道会館 空手スクール (幼年) 有料キッズスクール		16:30~17:30 スイミング スクール B				15:30~16:30 スイミング スクール A														16:00~16:45 ファイドウ 香澤 整理券						16:30~17:30 スイミング スクール B	16:00~16:45 ファイドウ 香澤 整理券	16:30~17:30 スイミング スクール C
17:00		17:45~18:45 正道会館 空手スクール (少年) 有料キッズスクール		17:30~18:30 スイミング スクール C				17:00~18:00 キッズバレエ スクール (幼児) 有料キッズ														17:00~18:00 キッズバレエ スクール (幼児) 有料キッズ					17:30~18:30 スイミング スクール C	17:15~17:45 ユーバウンド 香澤 整理券	17:30~18:30 スイミング スクール C	
18:00								18:10~19:10 キッズバレエ スクール (児童) 有料キッズ														18:10~19:10 キッズバレエ スクール (児童) 有料キッズ						18:15~19:00 フィットネス パワーヨガ asami	18:00	
19:00		19:15~19:45 トップライト 片山(千)			19:00~19:30 ユーバウンド 田澤	19:00~19:45 パワーエアロ 伊藤							19:00~19:30 ファイドウ 香澤 整理券	19:00~19:45 ピラティス 海老原								19:15~19:45 体感ボール 大谷					19:30~20:15 シェイプアップエアロ MAKI	19:00		
20:00	20:20~21:05 ハレト 佐々木	20:20~20:45 Live10 原田		20:00~20:30 プライベート スイムレッスン 吉川 有料	20:00~20:45 メガダンス 泉山	20:15~20:45 メイクボディ 大谷		20:00~20:45 チャレンジW MAKI	20:00~20:45 オキシジェノ 片山(千)				20:00~20:45 X55 香澤 整理券	20:00~20:45 ハタヨガ asami							20:00~20:45 コアファンエアロ 井本	20:15~20:45 コンディショニング ボール 大谷					20:00~20:15 フィットネス パワーヨガ asami	20:00		
21:00	21:20~22:00 セルフ コンディショニング 佐々木			20:45~21:15 プライベート スイムレッスン 吉川 有料	21:00~21:45 ファイドウ 香澤 整理券			21:00~21:40 かんたんステップ MAKI	21:15~21:45 トップライト 香澤				21:00~21:45 美姿勢エクササイズ 内閣									21:15~22:00 ラテンエアロ 井本	21:15~21:55 かんたんエアロ 伊藤					21:30~22:15 4泳法トリル 服部	21:00	
22:00								22:05~22:35 ユーバウンド 香澤																				21:45~22:45 マスタースイム 服部	22:00	
23:00	はじめての方でも楽しめるプログラム				慣れてきた方のステップアッププログラム				プログラムを楽しみたい方のチャレンジプログラム				有料プログラム				クラス内容・担当者を変更したクラス				《 営業時間 》 月~金曜日・・・9:00~24:00 土曜日・・・9:00~22:00 日曜・祝日・・・9:00~20:00				《 休館日のご案内 》 毎月 15日 月末 となっております。				23:00	

プログラム受講時のお願い GUNZE SPORTS

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、

- ① 入退場時の**手指消毒**をお願いいたします
- ② お客様同士、**十分な距離**をお取りください
- ③ **マスクの着用**をお願いいたします
- ④ プログラム中の**掛け声等は禁止**いたします
- ⑤ **体調に合わせ**運動強度を調整しましょう
- ⑥ **使用器具の消毒**にご協力ください。

※インストラクターも十分な距離をとり、**音源調整**を基本と致します

スタジオ定員のお知らせ

Aスタジオ **40名**
Bスタジオ **30名**

一部レッスン整理券配布のお知らせ

館内掲示しておりますのでご覧ください。
整理券は対象レッスンのみとなります。

《 営業時間 》
月~金曜日・・・9:00~24:00
土曜日・・・9:00~22:00
日曜・祝日・・・9:00~20:00

《 休館日のご案内 》
毎月 15日 月末
となっております。